

ぐ だくさん ひ ちゅうか
 ～ 具沢山、冷やし中華～



ざいりょう ぶん
 材料(1人分)

ちゅうかめん 中華麺	こ 1個
キュウリ (塩)	しお ほん 1/2本
ハム	まい 2枚
ミニトマト	こ 5～6個
うすや たまご 薄焼き玉子 (卵 1個、	たまご こ サラダ油)

ひ ちゅうか
 冷やし中華スープ

ちょうみす す す
 調味酢 (すし酢、カンタン酢など) 50 cc / ばい しーしー
 2倍そばつゆ 50 cc / ごま油 おお
 大さじ1

つく かんた
 作り方

1) ぐざい つく
 具材を作る。

- キュウリはせんぎに^{せんぎ}する。しお すこ ぶん^{しお すこ ぶん}に^{しお}振り^{すこ}振^{ぶん}ってしんなりさせる。
- ハムはほそぎに^{ほそぎ}する。
- ミニトマトははんぶん^{はんぶん}に^き切^きっておく。
- フライパンをねっ^{ねっ}熱^{あぶら}して油^{あぶら}をひき、わり^わほぐ^わしたたまご^{たまご}を^や焼^やく。
 焼けたらほそぎ^{ほそぎ}に^やし^{ほそぎ}ておく。

2) ちゅうかめん ゆ やわ ゆ
 中華麺を^ゆ茹^ゆでる。柔らか^{やわ}かめに^ゆ茹^ゆでる。よくゆすぎ、みず^{みず}を^き切^きる。

3) ゆ ちゅうかめん うえ ようい ぐざい いろど
 茹^ゆでた中華^{ちゅうかめん}麺^{うえ}の上に、用意^{ようい}した具材^{ぐざい}を彩^{いろど}りよくのせる。

4) ひ ちゅうか
 冷やし中華^{ひ ちゅうか}スープ^{ひ ちゅうか}をかけていただく。

※この^{この}お好み^{この}で、すりごま、い^い炒^いりごま、からし^{からし}を^そ添^そえていただく。